

¡Su bebé come el  
pescado   
que usted come!!

## GUÍA PARA INSTRUCTORES: “SU BEBE COME EL PEZ QUE USTED COME!”

Gente que pesca en el área de la Bahía de Newark continúan comiendo pescados y cangrejos contaminados con químicos perjudiciales, a pesar de que las advertencias de salud estatales recomiendan lo contrario. Las mujeres en edad reproductiva y sus niños/as son el grupo de más alto riesgo al consumir pescado contaminado proveniente de ésta y otras fuentes. Esta clase les dará la información necesaria para evitar este riesgo y para tomar decisiones saludables sobre los pescados que comen.

**Meta-** Reducir la cantidad de pescado químicamente contaminado consumido por mujeres en edad reproductiva.

**Audiencia-** Mujeres en edad reproductiva, en particular mujeres embarazadas y madres que estén amamantando.

**Objetivos de Aprendizaje-** Al terminar la clase, las participantes deberán ser capaces de:

- Explicar por qué la mayoría de los pescados son buenos para comer.
- Explicar por qué no deben comer algunos de los pescados y cangrejos provenientes del área de la Bahía de Newark.
- Identificar 6 maneras de evitar sustancias químicas perjudiciales en el pescado, incluyendo:
- Reconocer los 6 tipos de pescados y cangrejos del área de la Bahía de Newark que no se deben comer.
- Las técnicas para cocinar pescado que reducen las cantidades de sustancias químicas.
- Nombrar varias maneras de cerciorarse de que el pescado que van a comer es seguro.

**Duración:** De 15 a 30 minutos -- o más, si se incorporan las ideas para expandir la clase disponibles en la última sección.

### **Materiales:**

- Pizarra y tiza, o libreta (cuaderno) grande
- Una lata de atún de 6 oz.
- Copias del folleto, “Su Bebé Come el Pez que Usted Come”
- Proyector para “PowerPoint”, computadora, archivo con la presentación en PowerPoint, y esta guía para instructores, o...
- Proyector y transparencias impresas de la presentación en Power Point, y esta guía para instructores

**Instrucciones:** Enseñe cada ilustración de la presentación en PowerPoint y discútalas antes de proceder a la próxima. El documento titulado “Notas” en el archivo de Power Point contiene esta guía para instructores con sugerencias para la discusión de cada ilustración. Se recomienda imprimir una copia de esta guía para leer la información con anticipación o durante la presentación.

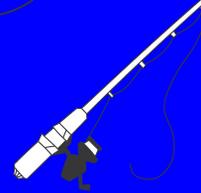
En esta guía, el texto en **negritas** le sugiere al instructor el lenguaje recomendado. Siéntase en la libertad de usar lenguaje diferente para responder a los comentarios de las participantes y para mantener un tono conversacional. Algunas veces, al texto en **negritas** le siguen “respuestas apropiadas” en *italicas*. Éstas son algunas respuestas que usted debería obtener de las participantes. Deje mucho tiempo disponible para que las participantes respondan. Entonces, si usted no recibe alguna respuesta parecida a las que aparecen en *italicas*, dígalas usted. Vea la sección final, después de la última ilustración, para ideas de como ampliar la clase.

Este signo indica las instrucciones para el/la instructor/a.

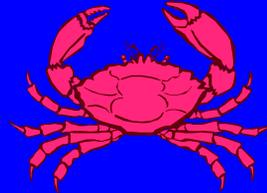
• **¿Usted come pescado?**



• **¿Cuáles son sus pescados favoritos?**



• **¿A quién le gusta ir a pescar, o a atrapar congrijos?**



**■** El instructor o la instructora abre la discusión preguntando al grupo lo siguiente:

**¿Alguien aquí come pescado? (¿Quién aquí come pescado?)**

**¿Cuáles son sus pescados favoritos para comer?**

**¿A quién le gusta ir a pescar? ¿Alguien aquí tiene algún pariente que le guste ir a pescar?**

**¿A dónde le gusta ir a pescar?**

**¿Se comen los pescados que pescan? ¿Cuáles?**

**\*\* ¿Alguien aquí atrapa cangrejos?**

**¿Dónde?**

La mayoría de los pescados son muy buenos para comer. Pero hoy vamos a aprender que *algunos* pescados de los que ustedes o sus parientes pescan pueden ser peligrosos.

El consejo que vamos a dar hoy es para mujeres que ...

## Consejo para mujeres que:

- están **embarazadas**
- *pueden* quedar embarazadas
- están amamantando
- o preparan comida para niños pequeños...



**El consejo que vamos a aprender hoy es para todas las mujeres que esten en edad de tener hijos, incluyendo mujeres que:**

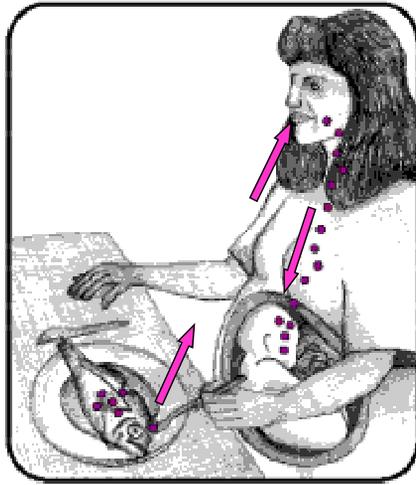
- están embarazadas
- pueden quedar embarazadas algún día*
- están amamantando
- o preparan comida para niños pequeños...

¿Porqué es importante lo que  
uno come cuando está  
embarazada?

Respuesta apropiada: *Porque el feto (el bebé) obtiene su comida de la madre.*

**IE** Escuche las respuestas que da el grupo antes de enseñar la próxima ilustración.

**¿Qué usted cree que este dibujo quiere demostrar?**



**■** Aliente a un voluntario/a a explicar lo que muestra la ilustración, o si necesario, explíquelo usted:

Respuesta apropiada:

**El alimento es digerido por la madre, entra la sangre y entonces, alimenta al bebe a través del placenta.** *Los puntos rojos en la ilustración podrían ser cosas buenas, como alimentos nutritivos. O también podrían ser cosas malas. Ambas cosas le llegan al bebé.*

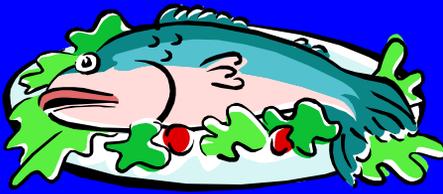
**¿Que tal madres que amamantando?**

**Respuesta apropiada:** *Todo lo que la madre come entra en la leche que alimenta a su bebé.*

**Siempre es buena idea comer alimentos saludables, pero ésto es especialmente importante cuando estamos embarazadas o amamantando. ¡Queremos dar a nuestros bebés el mejor comienzo en la vida!**

**El pescado es una clase de alimento que generalmente es muy bueno para nosotras y para nuestros bebés.**

# ¿Porqué es bueno comer pescado?



## ¿Porqué es bueno comer pescado?

- ☛ Espere a escuchar las respuestas antes de pasar a la próxima ilustración.
- ☛ (Sería bueno escribir las respuestas que brinda el grupo en una pizarra o libreta ["flipchart"]).

## Comer pescado es bueno porque:

- es alto en proteínas
- tiene muchas vitaminas y minerales
- es bajo en grasa
- protege su corazón

 Explique lo que dice la ilustración punto por punto.

Mientras lo hace, reconozca las respuestas correctas que le brindan los/las participantes. Por ejemplo diga: “Como dijo María, el pescado tiene muchas proteínas...”

**Le exhortamos a que le enseñe a sus hijos/as que el pescado es parte de una dieta saludable.**

++++++

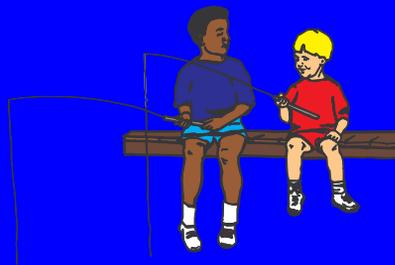
+*Más información:* Hay ciertos pescados que son bajos en grasa. Otros (como el salmón) contienen un tipo de aceite (ácido grasoso) que se cree que evita los ataques al corazón.+

++++++

- ¿Qué piensa usted sobre el pescado y los cangrejos que la gente pesca en el puerto?

- ¿Piensa usted que son buenos para comer?

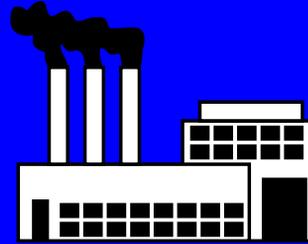
- ¿Por qué?



**IE** Dirija una discusión breve sobre si es o no buena idea comer pescado del Puerto (de Elizabeth, o de cualquier otra ciudad en la Bahía de Newark).

Acuérdese de que existe la posibilidad de algunas mujeres o sus familias pesquen en el área del Puerto. Explique que *algunos* peces que se pescan en el Puerto están bien para comer, pero que algunos otros pueden ser perjudiciales -- y que esta lección nos enseñará a distinguir los pescados de esa área que debemos evitar.

Algunos peces viven en lugares contaminados, como el puerto.



Algunos contienen químicos peligrosos.

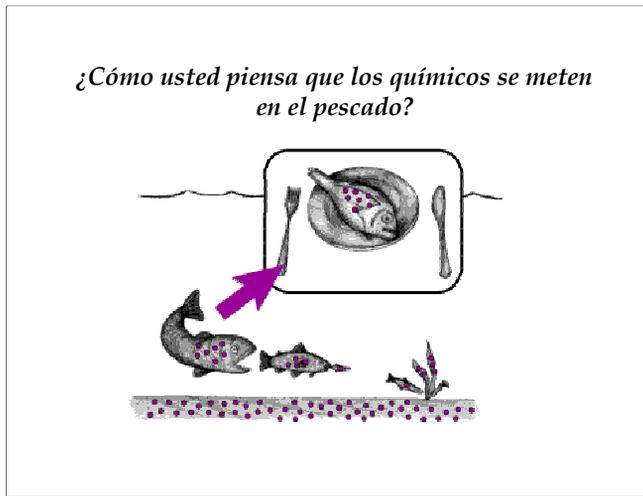
++++++

+Más información: **¿Por qué algunos pescados del puerto son seguros para comer y otros no?** Porque algunos tipos de pescado tienen niveles más altos de químicos peligrosos por varios factores (la próxima ilustración presenta algunos de estos factores):

- 1) los peces más viejos y más grandes tienen más químicos porque han tenido mucho tiempo más tiempo que pescados jóvenes para acumularlos;
- 2) peces que están más arriba en la cadena alimenticia han acumulado los químicos de todos los peces más pequeños que se han comido;
- 3) algunos peces viven más tiempo que otros en áreas contaminadas;
- 4) algunos peces se alimentan del fondo, que es donde los químicos se han asentado;
- 5) algunos peces tienen más grasa que otros, y ciertos químicos perjudiciales se almacenan en la grasa; etc.

++++++

*¿Cómo usted piensa que los químicos se meten en el pescado?*



**¿Qué piensa usted que está ocurriendo en este dibujo?**

**¿Cómo usted cree que los químicos peligrosos se meten en el pescado?**

Respuestas apropiadas:

*Los puntos rojos son los químicos peligrosos.*

*Los peces se están comiendo los químicos peligrosos.*

*Los peces más grandes se comen los peces pequeños.*

*Los peces más grandes tienen más químicos que los peces pequeños.*

**☞** Si es necesario, puede hacer las siguientes preguntas:

**¿Qué va a pasar con el pescado que está en el plato?**

Respuesta apropiada: *Alguien se va a comer ese pescado.*

**¿Qué va a pasar con los químicos peligrosos que tiene ese pescado?**

Respuesta apropiada: *La persona que se coma el pescado se va a comer también los químicos peligrosos.*

++++++

+*Más información:* **Los químicos peligrosos vienen de la contaminación.** Mucha de esa contaminación fue producida por las fábricas hace muchos años. Los químicos fueron desechados al río y se quedaron en el agua y en los sedimentos (barro y arena) en el fondo de los ríos y la bahía. Los químicos van a permanecer ahí por mucho tiempo.

++++++

## Químicos peligrosos en algunos pescados:

- PCBs (polychlorinated biphenyls)
- Dioxinas
- Mercurio

++++++

+ *Más información:* Todos estos químicos son tóxicos, o peligrosos para la salud.

+ Los PCBs son un grupo de químicos que se usaban en equipos eléctricos e industriales. Los PCBs se prohibieron en el 1979. Sin embargo, como estos químicos no se degradan en el ambiente, todavía quedan muchos de ellos.

+ Las Dioxinas son otro grupo de químicos tóxicos, que se producen a consecuencia de procesos industriales. Estos también duran mucho tiempo en el medio ambiente.

+ El Mercurio es un elemento químico. (Es esa sustancia plateada dentro de los termómetros de cristal). El mercurio se encuentra naturalmente en el ambiente, pero también se produce y se libera a través de procesos industriales (como por ejemplo, al quemar carbón).

++++++

**Si el bebé obtiene estos químicos de la madre, pueden:**

## Estos químicos pueden:

- afectar el sistema nervioso y el cerebro del bebé
- causar problemas de aprendizaje
- causar otros problemas.

++++++

*+Más información: Los científicos sospechan que los PCBs y las dioxinas causan también varios problemas de salud. Pero es muy difícil probar de foma contundente cuál es la verdadera causa de estos problemas de la salud.*

*Algunos de los problemas de salud que se sospecha que estén relacionados al PCB's y las Dioxinas son:*

- bebés nacidos con la cabeza y el cuerpo mas pequeños,
- cancer en adultos, y
- problemas en el sistema reproductivo, en las tiroides, en el hígado, y en el sistema inmunológico .

++++++

# Algunos químicos quedan almacenados en su cuerpo por mucho tiempo...

aún el pescado que usted se come de niña, puede afectar el bebé que tenga mucho después.

**Algunos de estos químicos peligrosos permanecen en el cuerpo por mucho tiempo - primero en el del pez, y después en usted. Esto significa que aunque tarde mucho tiempo en quedar embarazada, esos químicos pueden transmitirse de su cuerpo al del bebé.**

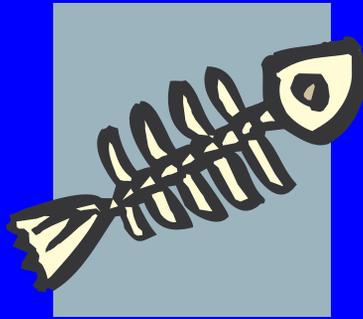
**Entonces, el consejo que aprenderemos hoy es importante para todas las niñas y mujeres que puedan quedar embarazadas algún día, no solamente para mujeres que estén embarazadas ahora.**

++++++

*+Más información:* Los PCBs y las dioxinas se acumulan en la grasa y pueden durar mucho tiempo (en algunos casos más de 20 años). Sin embargo, el mercurio, se acumula en los músculos y no permanece en el cuerpo por tanto tiempo. Ni usted ni su bebé se enfermarán inmediatamente después de comer pescado que está contaminado con estos químicos, pero sus efectos se acumulan a través del tiempo.

++++++

¿Cómo usted puede saber si el  
pescado es peligroso para comer?



¿De qué formas uno puede saber si el pescado que se va a comer está malo?

- Haga una lista en la pizarra de las respuestas que den los/las participantes.

Todas estas son excelentes formas de saber si el pescado está enfermo o podrido. Pero es bien importante saber que...

# Los pescados y cangrejos que contienen químicos peligrosos...

- No se ven, huelen, o saben diferente.

¡Es imposible saber si el pescado tiene químicos peligrosos! Por ejemplo, estos químicos no hacen que el pescado se vea enfermo o que huela mal. Por eso es bien importante saber *que tipos* de pescado se pueden comer y los que no se pueden comer. Ahora vamos a hablar sobre eso...

++++++

+Más información: *¿Por qué hay ciertos pescados que vienen del Puerto que son seguros y otros no? Vaya a la página 9.*

++++++

¿Cómo puede evitar  
comer químicos  
peligrosos en el pescado?

*De 6 maneras ...*

# #1: No coma los siguientes 6 pescados,

si fueron atrapados en  
estos lugares...

(vea el mapa) 

**La primera forma de evitar comer químicos peligrosos en el pescado es no comer los siguientes 6 tipos de pescados y cangrejos si provienen de cualquier lugar que aparezca en este mapa (ver la siguiente ilustración)...**

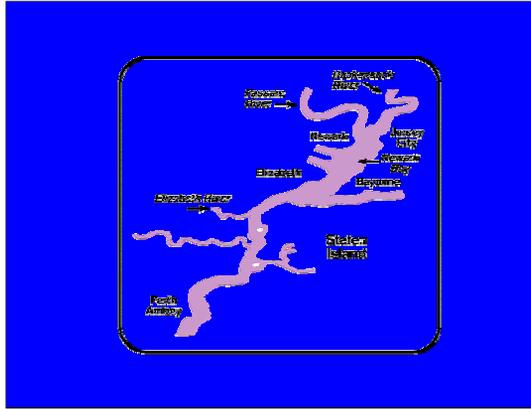
+++++++

+Más información: El estado de New Jersey ha publicado advertencias diciendole a la gente que no coman más de cierta cantidad de ciertos pescados y cangrejos que provienen de ciertos lugares. Estas reglas son para los pescados que usted pesca, no para el pescado usted compra.

Estas órdenes son diferentes para cada área. Esta clase cubre las reglas para el área del Puerto de Elizabeth y otras áreas alrededor de la Bahía de Newark (vea el mapa en la próxima ilustración).

Si usted quiere aprender acerca de las reglas para otras áreas en el estado de New Jersey, puede visitar la página de Internet del Departamento de Protección Ambiental: [www.state.nj.us/dep/dsr/njmain.fish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmain.fish.htm). Esta página muestra como las bahías, los ríos, y el litoral del estado se dividen en áreas diferentes. Para cada área, las reglas de salud dicen cuales pescados no debe comer, o que cantidad de ciertos pescados es segura. Las órdenes son más estrictas para el grupo de alto riesgo, compuesto por las mujeres en edades reproductivas (incluyendo mujeres embarazadas) y los niños. Esta clase está dirigida a ese grupo. Por favor lea la página de internet del Departamento de Protección Ambiental para recomendaciones para otros miembros de la familia.

+++++++



Estas reglas sobre los pescados que debe evitar aplicar solamente a los peces y cangrejos que la gente atrapa en el área ilustrada en este mapa.

(Las reglas que aplican a los pescados que usted compra son diferentes. )

+++++++

*Más información:* Esta es una de las áreas más contaminadas en el estado y por eso tiene regulaciones muy estrictas. Es *ilegal* comprar o vender pescado que provenga de ésta área.

+++++++

**¿Cuál es el area que está ilustrada en este mapa? ¿Cuáles de estos lugares usted reconoce?**

Respuestas apropiadas:

*El área alrededor de la Bahía de Newark...*

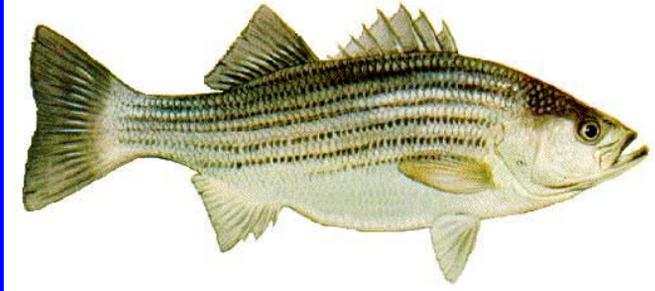
Señale la Bahía de Newark en el mapa.

**IE** *como el Puerto de Elizabeth, etc.*

Señale las áreas cercanas a donde los/las participantes viven.

**IE**

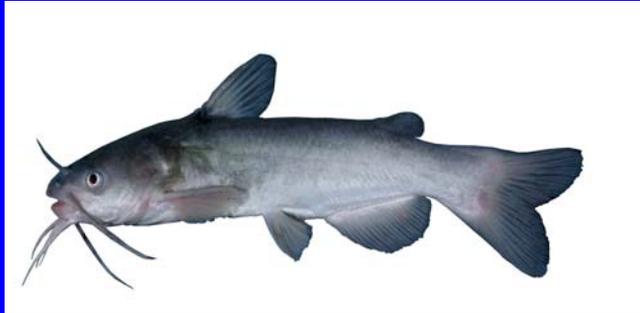
**No coma:**



*Róbalo Rayado (Striped Bass)*

**Los Róbalos Rayados que provienen del puerto y de otras partes de la Bahía de Newark están tan contaminados con químicos peligrosos que nadie debería comerlos. Eso aplica a todos los miembros de la familia, incluyendo hombres adultos.**

No coma:



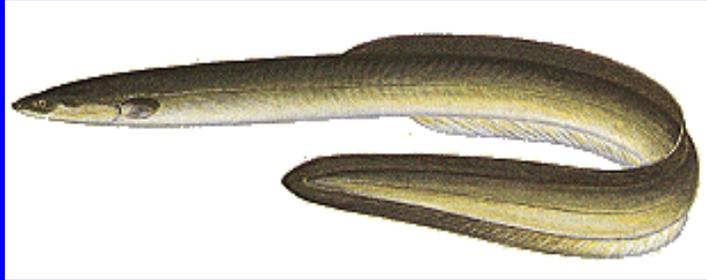
*Bagre Blanco (White Catfish)*

No coma:



*Perca Blanca (White Perch)*

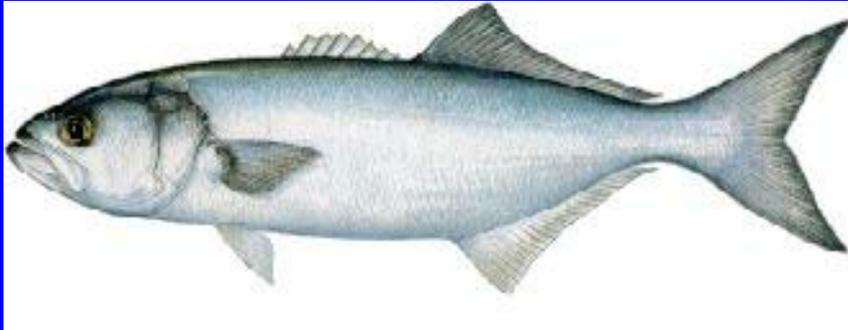
No coma:



*Anguilla Americana (American Eel)*

Usted no debería comer ninguna Anguila americana que provenga De New Jersey.

No coma:



*Pomatomo de más de 6 lbs. (Bluefish)*

**Usted sólo necesita evitar comer los pomatomos o “bluefish” grandes -- los que pesan más de seis libras. En realidad, usted no debería comer ningún pomatomo de más de 6 libras que provenga de cualquier parte de New Jersey.**

++++ + + +

Más información: Esto es porque el pez grande es más viejo, así que ha tenido más tiempo para almacenar químicos peligrosos. Como algunos de estos químicos se quedan en el cuerpo del pez (o en el suyo) por mucho tiempo , o tardan mucho tiempo en descomponerse, todos los químicos que el pez (o usted) se come se acumulan a lo largo de su vida.

++++ + + +

No coma:



*Cangrejo Azul (Blue Crab)*

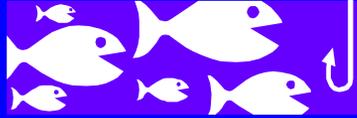
**El cangrejo azul que proviene del area del puerto y de otras partes de la Bahía de Newark están tan llenos de químicos peligrosos que nadie debería comerlos. Esto aplica a todos lo miembros de su familia, incluyendo a hombres adultos.**

+++++

*Más información:* Es ilegal atrapar cangrejos azules en el área de la Bahía de Newark. También es ilegal atrapar ostras, mejillones, y moluscos en esa área. Comerlos es peligroso.

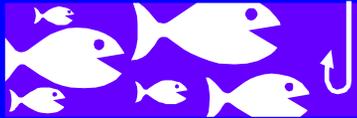
Note que al cocinarlos, los cangrejos azules se ponen rojos.

++++



## #2 – Coma pescados más pequeños

-- contienen menos químicos peligrosos.



**Aparte de no comer esos tipos de pescados y cangrejos, existen otras maneras de evitar comer químicos peligrosos en el pescado,**

**Como por ejemplo... el método #2:**

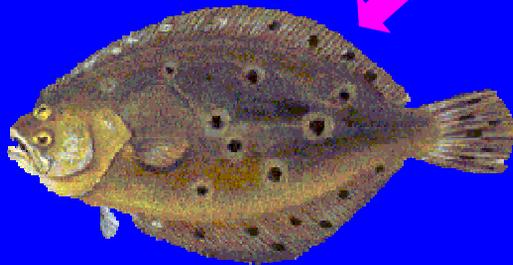
**Coma pescados más pequeños – contienen menos químicos peligrosos.**



**Coma cantidades pequeñas de muchos tipos diferentes de pescado, en vez de comer mucho de un solo tipo.**

**#4 – Usted sí puede comer *algunos* de los pescados que sus familiares o amigos pescan, como:**

Plumas (Porgies), Mero (Black Sea Bass), Calderón (Blackfish) y Platija o Lenguada (FLUKE)



Éstos son también tipos de pescados que la gente atrapa en el área del Puerto. Estos pescados son seguros para comer una o dos veces por semana, aún estando embarazada. Estos son más bajos en grasa y contienen mucho menos químicos.

(La foto enseña una Platija, que también se llama "flounder" de verano.)

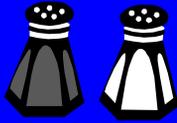
++++++

+Más información: ¿Por qué algunos pescados del puerto son seguros para comer y otros no? *Vea página 9.*

++++++



#4 – Cocine de  
forma segura los pescados que  
usted pesca...



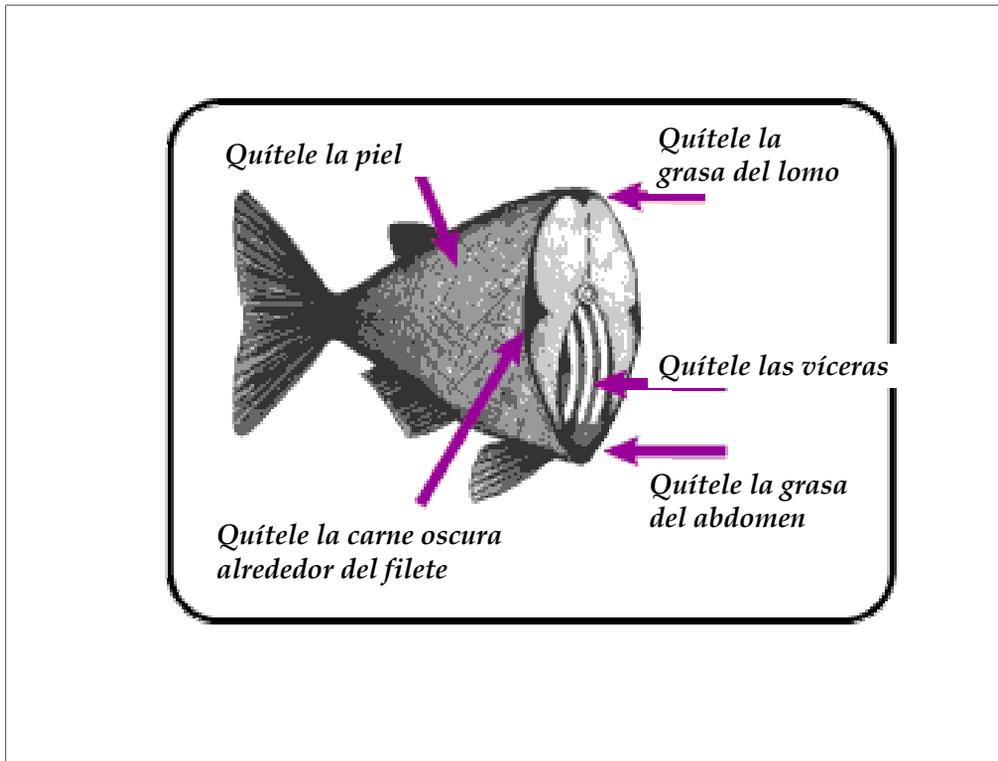
¡Deshágase de la grasa!

**NO** hay una manera segura de cocinar las 6 clases de pescados y cangrejos del área del Puerto que acabamos de mostrar. Sin embargo, aquí le damos pasos que usted puede seguir al preparar otros pescados que usted atrape.

**Algunos químicos peligrosos se almacenan en la grasa -- en los peces y en la gente. Si podemos deshacernos de la grasa del pescado, podemos disminuir la cantidad de químicos peligrosos.**

+Más información: Algunos de los peces que la gente pesca en el área de la Bahía de Newark pueden tener bajo contenido de químicos peligrosos. Por eso, puede ser que no sea necesario seguir estas recomendaciones. Sin embargo, usted podría seguirlas como medidas de precaución.

+++++++



**Antes de cocinar el pescado, lávelo y quítele toda la grasa, como enseña la ilustración.**

**IE** Discuta las instrucciones que aparecen en la ilustración.

**Entonces cocine el pescado de forma que se libere la mayor cantidad de grasa posible. De la siguiente forma... (próxima ilustración).**

++++++

*+Más información:* Es importante que también le quite la cabeza y las tripas al pescado. Los químicos peligrosos se concentran en el cerebro y otros órganos del pescado.

Note que algunas especies de pescado pueden ser diferentes al tipo que enseña el diagrama. Por ejemplo, el área de carne oscura que corre a lo largo del filete (llamada línea lateral) puede ser menos evidente en algunos tipos de pescado (por ejemplo, en la platija) que en otros (por ejemplo, el pomatomo).

Contrario a las PCB's y las dioxinas, no existe una forma de preparar pescado que se deshaga del mercurio.

++++++

- Deságase de los líquidos que suelte del pescado.
- No use los líquidos del pescado, o la cabeza, para hacer sopas o salsas.
- No lo empane o reboce.

**Deshágase de la grasa y los líquidos que bote el pescado al cocinarlo -- ahí es donde se encuentran los químicos peligrosos. No haga sopa ni salsa con estos pescado.**

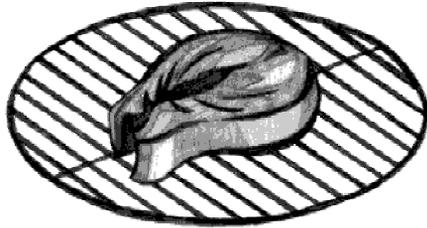
**No empane o reboce el pescado porque el empanado atrapa la grasa y no permite que los químicos salgan.**

**Reducir la grasa en la comida es generalmente una buena idea. Entonces, estas recomendaciones también son formas más saludables de cocinar pescado.**

+++++

*+Mas información: No es necesario seguir estas medidas de precaución con pescados comprados en una tienda, que provienen de aguas limpias, o que usted piensa que no contienen químicos peligrosos. En la mayoría de los casos se desconoce la cantidad de químicos peligrosos que contiene el pescado. Para la gente que disfruta el pescado frito o en sopa, probablemente es mejor cocinar el pescado en esas formas (si el pescado no esta incluido en la advertencia de salud del estado) que dejar de comer pescado definitivamente.*

- **Ase, hornee, o cocine el  
pescado  
a la parrilla.**

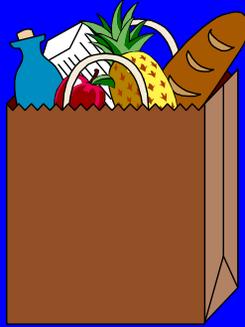


**Cocinar el pescado a la parrilla permite que la grasa (con los químicos peligrosos) gotee y se salga del pescado.**

**Cocinar el pescado por mucho tiempo NO se deshace de los químicos.**

++++++

#6 – Coma pescado que  
usted compre en una tienda  
o supermercado.



**Otra manera de asegurarse de que el pescado que va a comer es seguro es comprándolo. Las tiendas y los mercados que venden pescado tienen que seguir ciertas reglas que le dicen de donde pueden comprar los pescados y como deben tratarlos. Ellos no pueden vender pescado que viene del Puerto u otras áreas alrededor de la Bahía de Newark. Pero, para cerciorarse...**

- Pregunte de dónde viene el pescado que usted va a comprar.

???

 Asegúrese de que no provenga del área del puerto (o de ningún lugar señalado en el mapa).

- **No compre o coma:**

- Pez Espada (Swordfish)
- Sierra o Carite (King Mackerel)
- Blanquillo o Jolocho (Tilefish)
- Tiburón (Shark)

**Estos tipos de pescado se venden en las tiendas porque son seguros para hombres y mujeres mayores de edad. Sin embargo, estos pescados contienen demasiado *mercurio* como para niños/as pequeños/as y para mujeres que están embarazadas o amamantando.**

• Coma otras clases de pescado hasta un total de 12 oz. (onzas) a la semana.



→ ¡El atún enlatado cuenta!

**Cuándo usted está embarazada o amamantando le conviene comer pescado -- hasta 12 oz. (onzas) a la semana de pescado cocido.**

¡Una porción puede variar desde tan poco como 3 onzas hasta tanto como más de 6 onzas, dependiendo de su apetito!

Muéstrele al grupo una lata de 6 oz. de atún, y explique:

**☞ Una lata regular de atún contiene 6 onzas. Así que usted puede comerse hasta dos latas de atún por semana, o dos porciones de pescado de más o menos ese tamaño (o la misma cantidad en porciones más pequeñas).**

+++++++

+ Más info: Recuerde que la regla de evitar los 6 tipos de pescado y cangrejos son para los peces y cangrejos que la gente pesca. El consejo en esta ilustración, sin embargo, se refiere al pescado que usted compra en las tiendas. Esta información se basa en un anuncio (“advisory”) de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA). Para obtener más información, visite [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov) o llame al 1-888-SAFEFOOD.

Hay también una advertencia (“advisory”) de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) sobre el pescado que la gente pesca. El anuncio de la EPA advierte a mujeres que están o pueden quedar embarazadas y a madres que estan amamantando, que no coman más de 6 oz. a la semana de pescado que han atrapado en ríos y lagos de agua dulce. Para niños/as pequeños/as el límite es 2 oz. por semana. (Vea [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)). Esta es una orden general que aplica el país entero. También debería seguir los anuncios (“advisories”) específicos para el área de New Jersey (vea [www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)).

Algunos de los pescados y mariscos que son más seguros para mujeres en edad reproductiva incluyen: el salmón del Pacífico, "haddock", "fishsticks", los camarones, la mayoría de los pescados y mariscos criados en granjas, y los enlatados.

+++++++

También, podemos evitar comer  
químicos peligrosos con el pescado,  
limpiando nuestras aguas...



*¡Tener agua limpia es  
nuestro derecho!*

*[ESTA ILUSTRACIÓN SOLO APARECE EN LA VERSIÓN LARGA/PowerPoint]*

**Pescar, nadar, y gozar de las aguas limpias a nuestro alrededor es nuestro derecho. Nuestras aguas son peligrosas ahora por todos los años de contaminación industrial y malas prácticas de los desarrolladores y la gente en general (que hace las cosas como descargar aceite en las alcantarillas o echar basura en el agua). Podemos presionar a las corporaciones para limpien sus desechos y podemos presionar al gobierno para que se aseguren de que eso pase. ¡También debemos cuidar nuestro propio comportamiento!**

**Desgraciadamente, los químicos peligrosos que ya estan en el agua permanecerán allí por mucho tiempo. Mientras tanto, debemos seguir las sugerencias que aprendimos hoy.**

+++++++

+ Más info: Si usted quiere ayudar a limpiar nuestras aguas, o si quiere aprender más sobre el tema, puede contactar al Programa de Estuario del Puerto de NY/NJ al 212/637-3816 o visite [www.harborestuary.org](http://www.harborestuary.org). (Esta información está también en el folleto).

+++++++



**Eso cubre el material para hoy.**

**¿Alguien tiene preguntas?**

**¿Alguien aprendió algo nuevo?**

**¿Qué?**

**■** Escríbalo en la pizarra (o "Flipchart").

**Aparte de estos... ¿Discutimos algún otro punto importante?**

**■** Agregue a la lista de ser necesario. Si nadie mencionó lo siguiente, pregunte:

**¿Alguien puede recordar cualquiera de los 6 tipos de pescado que usted no debe comer del Puerto?**

**Respuesta adecuada:**

*Róbalo Rayado (Striped Bass), Pomatomo de más de 6 lbs. (Bluefish), Bagre Blanco (White Catfish), Perca Blanca (White Perch), Anguila Americana (American Eel), and Cangrejo Azul (Blue Crab).*

¡La mayoría de los  
pescados son muy  
buenos para comer!



**¡Recuerde, la mayoría de los pescados son muy saludables para usted y para su bebé! ¡Sólo tiene que saber escoger los pescados adecuados!**

## ¡Su bebé come el pescado que usted come! *Entonces...*

- No coma los 6 tipos de pescado y cangrejos que provienen del puerto o de algún lugar de la Bahía de Newark.
- Cocine de forma segura el pescado que usted pesca. Deshágase de la grasa.
- Pregunte de dónde viene el pescado que usted compra.

**Para resumir: Este consejo es para mujeres que están embarazadas, pueden quedar embarazadas, están amamantando, o alimentan a niños/as pequeños/as...**

 Pida un voluntario/a para leer la ilustración, o léala usted mismo/a.

 Reparta el las copias del folleto “Su bebé come el pescado que usted come”.

**Este folleto contiene la mayoría de la información que discutimos hoy. En la parte de atrás encontrará una lista de números de teléfono y páginas de Internet ("websites") que usted puede llamar o visitar si tiene más preguntas. Usted también puede llamar al Departamento de Protección Ambiental (el número esta en el folleto) si quiere saber más acerca de los anuncios ("advisories") sobre pesca en otras partes de New Jersey.**

Termine la clase dándoles las gracias a las/os participantes y pase a las próximas dos ilustraciones.

Sabiendo lo que usted sabe  
ahora...

¿Qué haría usted  
diferente?

- (Esta ilustración es opcional. Probablemente usted quiera repartir el folleto después de haber discutido esta pregunta).
- **¿Sabiendo lo que aprendió hoy, alguien piensa hacer algún cambio en la forma en que cocina o come pescado? ¿Qué?**

## Para mas información, llame o visite las siguientes páginas de Internet:

- Extensión Cooperativa de la Universidad de Rutgers en Union County 908/ 654-9854
- Departamento de Protección Ambiental de New Jersey 609/ 984-6070  
[www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)
- Administración de Alimentos y Drogas  
1-888-SAFEFOOD [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

*(Vea el pamfleto)*

(Estas dos ilustraciones son opcionales)

**Aquí están algunos de los sitios en los que puede obtener más información. Los nombres de estas organizaciones, sus números de teléfono y páginas de Internet ("websites") están también en el folleto.**

**Gracias por su participación. Espero que comparta esta información con sus familiares y amistades.**

**Por favor, reparta las copias del brochure entre los/as participantes.**

\*\*\*\*\*



### **PARA EXPANDIR LA CLASE**

Las siguientes son algunas ideas que usted puede usar para expandir la clase si usted tiene mas tiempo disponible, o si usted desea dividirla en varias sesiones, y/o desarrollar clases adicionales con respecto a como escoger, preparar y comer pescado y marisco saludablemente.

1) Traiga a la clase uno (o varios) de los pescados que se deben evitar (ilustraciones 19-24, y 35).

2) Traiga a la clase un pescado fresco o una representación y demuestre como quitar las partes que se deben remover. Mejor todavía, demuestra la manera segura de preparar y cocinar pescado (ilustración 30).

3) Traiga a la clase una receta que incorpore las técnicas seguras de cocinar pescado (ilustraciones 30-32). Una idea excelente sería demostrar cómo cambiar una receta tradicional a una que use las técnicas para reducir el riesgo de comer químicos peligrosos (por ejemplo, cambiar freír pescado por hornearlo). Si es posible, demuéstrela.

4) Describa el siguiente caso y pídale a las/os participantes que discutan los consejos que ellos/as le darían a María, o simule la discusión como si fuera una obra de teatro. "María está embarazada y tiene dos niños pequeños. Un día Tony, el esposo de María, trae un Róbalo Rayado, varias Plumas (o Porgies), y media docena de cangrejos azules, que pescó con sus amigos en el Puerto en Elizabeth. Él le pide a María que los cocine para la cena. ¿Qué debe hacer ella? ¿Debe cocinar lo que su esposo le trajo? ¿Todo, o solamente parte de lo que Tony trajo? ¿Cómo? ¿Quién puede comer qué? ¿Como María le puede explicar a su esposo lo que decidió?

5) Desarrolle una clase adicional sobre medidas de seguridad para preparar y cocinar pescado (por ejemplo, mantenerlo refrigerado o en hielo, o formas de identificar pescado fresco). Usted puede comunicarse con el FDA (ilustración 41) para materiales de referencia.

6) Cuando discuta la ilustración #30 sobre formas seguras de cocinar pescado, usted puede comenzar preguntándole a los/as participantes sobre sus ideas y experiencias. Por ejemplo:

**¿De qué maneras les gusta cocinar el pescado?**

Escriba las respuestas en la pizarra.

**¿Cuáles de las formas mencionadas para cocinar pescado son bajas en grasa?**

Respuestas apropiadas: asar, hornear, o cocinar al vapor. Circule las alternativas cuando los/as participantes las mencionen. Si no las mencionan, pregunte:

**¿Se le ocurre alguna otra forma de cocinar pescado bajo en grasa?** De ser necesario, agregue a la lista las formas mencionadas. Cerciórese de excluir "empanar" o "freír" de lista. Este sería un buen momento para discutir recetas.

- 7) Desarrolle un juego que le ayude a los/as participantes a recordar los nombres y la apariencia de los pescados que deben evitar, por ejemplo :
- Haga tarjetas con las imágenes de los pescados que se deben evitar (ilustraciones 19 al 24, y 35) más varios peces seguros (por ejemplo, Lengado o Fluke, Plumas o Porgies, Salmón, Camarones, y palitos de pescado o fishsticks). Pídale a uno/a de los/as participantes que saque una tarjeta de un sombrero. Pídale entonces que diga si se comería ese pescado, si lo tiraría de nuevo al agua (si es un pez atrapado en el área de la Bahía de Newark), o si lo devolvería (si fue comprado en la tienda). Todos/as los/as participantes pueden tener un turno.
  - Prepare una hoja con tres columnas:
    - 1) Una columna con los retratos de los peces que se deben evitar (ilustraciones 19 al 24) más un lengado o fluke, y una lata de atún; (puede extraer las imágenes directamente de la presentación de Power Point, o puede imprimir las ilustraciones en la forma de “handouts”. Agregue si es posible imágenes de los peces mencionados en la ilustración 35);
    - 2) Otra columna con los nombres de éstos peces, pero en desorden;
    - 3) La tercera columna con: “Cómelo!” y “Devuélvelo!”
- Los/as participantes deben conectar con una línea los nombres de los pescados, con las imágenes correspondientes y la acción apropiada.
- 8) Haga un acronismo con los/as participantes para ayudarles a recordar los nombres de los 6 peces que deben evitar. Utilice la primera letra del nombre de los 6 tipos de peces para desarrollar un poema, frase, o “slogan”.
- 9) La página de Internet del Departamento de Protección Ambiental de New Jersey (DEP) contiene la advertencia de salud completa para pescar en el estado de New Jersey. Usted puede repasar esta información para explicarle a los/as participantes cuáles peces son seguros para comer, de dónde, y cómo ésta información aplica a otras regiones del estado, y a otros miembros de la familia (por ejemplo, los hombres). Usted puede localizar áreas de bajo riesgo en donde los/as participantes podrían pescar y comer seguramente lo que pescan (por ejemplo, por la Costa de New Jersey, y al sur de la Bahía de Barnegat).

10) ¡Haga algo al respecto! El público posee nuestros cuerpos de agua. Todos/as tenemos derecho a tener agua limpia para beber, para pescar, para nadar, y para otras diversiones. Si nuestras aguas no están limpias, y nuestros peces están contaminados... ¿Cómo y por qué? ¿Qué podemos hacer nosotros/as ahora? Discuta las posibles acciones que se pueden tomar con los/as participantes. Escriba las posibilidades en la pizarra o cuaderno grande. Para ideas de cómo enseñar sobre problemas ambientales o cómo actuar en estas situaciones puede consultar con el Departamento de Protección Ambiental de NJ (DEP) (vea la ilustración 41) o con el programa NY/NJ Harbor Estuary Program (ilustración 36). Llame para preguntar por las siguientes publicaciones o coteje en las páginas de Internet:

Fishing for Answers in an Urban Estuary, NJDEP/NJ Audubon Society

A Teachers' Guide to Water Education Resources in the NY-NJ Harbor Estuary Region, NY/NJ Harbor Estuary Program

Estas publicaciones contienen listas extensas de fuentes educativas y de organizaciones concernidas con la protección y limpieza del medio ambiente.

### CREDITOS

Desarrollo de la clase y el folleto:

Melanie Hughes McDermott y Marla Pérez-Lugo,

Centro de Comunicación Ambiental, Estación Experimental Agrícola de NJ,

Rutgers – la

Universidad del Estado de New Jersey

Equipo de Investigación:

Caron Chess, Joanna Burger, Eleanor Bochenek (Universidad de Rutgers), y Kerry Kirk Pflugh (Departamento de Protección Ambiental de NJ)

Diseño Gráfico (folleto):

Erin Brodel (Departamento de Protección Ambiental de NJ)

Colaboradores/as:

Oficinas municipales y estatales del Programa WIC, Oficina de Extensión Cooperativa de Rutgers en el Condado de Unión, Servicios Humanos y de Salud de la Ciudad de Elizabeth, Visiting Health Nurses, Gateway Consortium, NJ Audubon, Centro de la Salud de la Comunidad de Elizabethport, Programa de Nutrición y Alimentos de NJ y el Programa Expandido de Alimentos & Educación de Nutrición, El Departamento de Salud de California, y muchos otros individuos y organizaciones. Noel Burkhead (USGS) proporcionó amablemente la foto del pez gato o “catfish”. También queremos reconocer las siguientes fuentes: Striped Bass ([www.landbigfish.com/fish/fish.cfm?ID37](http://www.landbigfish.com/fish/fish.cfm?ID37)), Fluke ([www.dseafich.com/fluke.html](http://www.dseafich.com/fluke.html)), White Perch ([www.chesapeakebay.net/info/white\\_perch](http://www.chesapeakebay.net/info/white_perch)), American Eel (<http://www.state.ia.us/dnr/organiza/fwb/fish/iafish/misc-fam/amel.gif>), Blue Crab (<http://www.aqua.org/animals/species/bluecrab.html>), y Blue Fish (<http://www.tx-outdoors.com/fish-id/saltwater/bluefish.html>)

Financiado por el Departamento de Protección Ambiental de New Jersey.